

El espacio acuático en las prácticas corporales acuáticas.

Prof. María Eugenia Domínguez.
U.N.L.P.
eugeniado1@gmail.com

Resumen

El espacio acuático¹ es un espacio sin objetos, que nos envuelve, del que no podemos tomar distancia, que se diluye en nuestras acciones perdiendo su referencia de orientación. (Perez, 1997)²

Esta ponencia tiene la intención, por un lado de conceptualizar el concepto espacio acuático, describiendo las prácticas acuáticas que se realizan en esos espacios, ya sean naturales o artificiales, es decir realizar un recorrido conceptual y descriptivo de este concepto como sustento para la realización de diferentes prácticas acuáticas entre las que se pueden mencionar a modo de ejemplo, la natación de aguas abiertas, kayakismo, sky acuático, y por otro lado, abordar el espacio acuático como uno de los recursos que se pueden variar para la enseñanza de la natación.

Palabras clave: espacio acuático-natación-prácticas corporales acuáticas

El espacio acuático o medio acuático. Como sustantivo, la palabra medio proviene del latín *medium* y como adjetivo del latín *medius*. La palabra acuático deriva del latín que significa *aquaticus*. El *medium aquaticus*, es el espacio físico relativo al agua, espacio acuático, medio acuático, que contiene agua³. “El agua está muy

¹ Se hablará de medio acuático y/o espacio acuático indistintamente

² En: Lecturas: Educación Física y Deportes. Año 2, Nº 7. Buenos Aires. Octubre 1997.
<http://www.efdeportes.com>

³ Proviene del latín “aqua” y significa “líquido transparente, inoloro e insípido en estado puro, cuyas moléculas están formadas por dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno (H_2O), y que constituye el componente más abundante de la superficie terrestre y el mayoritario de todos los organismos

presente en la cultura, lo que determina, no sólo el ser considerada como algo cotidiano y biológico, sino también como un destino social, lo que se verá reflejado en el aumento de la práctica de actividades en este medio en el tiempo libre” (Joven, 2000: 12-19). El disfrutar del agua siempre está presente cuando se piensa en el tiempo libre. En el momento de seleccionar donde realizar alguna práctica en medios naturales, se valora cada vez más la calidad del medio ambiente, la belleza paisajística y la calidad de las aguas.

El medio acuático está compuesto de masas de agua salada, mares y océanos, y de agua dulce, ríos, lagos y lagunas principalmente. Se entiende por espacio acuático no solo al medio acuático natural, sino también el existente en las instalaciones artificiales como las piscinas/piletas. Existen, al igual que en el medio terrestre, una inmensa cantidad de prácticas corporales⁴ que se pueden realizar en el medio acuático -prácticas acuáticas-. Representa el espacio de trabajo, de acción, de las prácticas acuáticas, que según Peral y Conde (1998) comprende tanto el medio físico (estructura espacial y material), como el tipo de interacciones y [comunicaciones] que en él se desarrollan. Estos autores consideran que el espacio acuático es lugar de encuentro con los otros, sugiere gran cantidad de acciones, tiene que estar abierto al Mundo que le rodea, es acogedor, es distinto, y en definitiva, es especial. Consideran que el “Espacio acuático es un “espacio educativo”, como fenómeno complejo y diverso, contrastable científicamente y objeto de investigación, por la innovación pedagógica que suponen los programas educativos que se desarrollan en él (Peral y Conde (1998: 23). Casterad (2003:

vivos”. Representa aproximadamente el 60% del peso corporal en los hombres adultos y el 50-55% en las mujeres. Ocupa el 70% del planeta en forma de ríos, lagunas, lagos, arroyos y mares, que aunque varíe su composición química, es el elemento de sostén en donde se realizan la mayoría de las prácticas acuáticas (grupo de estudio. Glosario)

⁴ Gabriel Cachorro (2009), menciona que la práctica corporal, además de constituir complejos engranajes de acciones motoras, son una “configuración particular de movimiento”, significada según la cultura donde se exprese y donde se materializan los sentidos sociales de los sujetos, es decir los significados que se le otorgan a esas prácticas. Prácticas corporales movilizadas por subjetividades particulares, donde se enhebran y entretejen deseos, frustraciones, angustias y satisfacciones.

505), considera el medio acuático como un “medio irrenunciable” para la práctica de la actividad física escolar y no escolar.

Tanto en un espacio como en el otro, esas prácticas se realizan con diversos fines, ya sean utilitarios, terapéuticos, recreativos, competitivos. Los espejos de agua artificiales, si bien contienen agua estancada, por lo general, están acondicionados específicamente con un seguimiento de las correctas condiciones físico-químicas y microbiológicas del agua, lo que permite que sean aptas para el consumo humano, condiciones que necesita para su habilitación, además de cuestiones que hacen a la seguridad, tanto de las personas que realizan la práctica como de las mismas instalaciones. En este sentido, “existe una intromisión de las políticas de seguridad de los cuerpos en el medio acuático que establece condiciones de aprobación de este tipo de obras. (Del Píccolo, 2013: 219-220). Estas fuentes artificiales tienen varias denominaciones como *Piletas*, *Albercas*, piscinas⁵, *natatorios*⁶ las cuales pueden construirse de muy diversas maneras, con diferentes formas y tamaños y además pueden también ser realizadas para diferentes objetivos. Pueden ser cubiertas -variando la temperatura entre 24° y 32°- o descubiertas, ubicadas al aire libre. Por ejemplo, para las prácticas de entrenamiento o clases de natación su temperatura rondará entre los 24 y 28°C y de temperaturas mayores en el caso de rehabilitación o natación para bebés⁷.

⁵ Existen dos tipos de piscinas en la natación deportiva: piscina semi-olímpica u olímpica. La piscina semi-olímpica tiene una medida de 25 metros de longitud por 12.50 m de ancho. Su profundidad varía de 0.80 m hasta los 2.70 m. La piscina olímpica, miden 50 m de longitud y 25 m de anchura. Su profundidad, al igual que las piscinas semi-olímpicas, puede variar de 0.80 m hasta 2.70 m. En ambas piscinas es necesario que existan entre 6 a 8 carriles que permitirán a los nadadores estar separados con una misma distancia entre ellos

⁶ El concepto natatorio, es más amplio que el de pileta, se utiliza por lo general para designar a aquellos espacios que están dedicados a las actividades de natación y que cuentan, por lo tanto, con una o más piletas donde realizar tales prácticas. Incluyen otros espacios que hacen al complejo, como secretaría, los vestuarios donde los nadadores se cambian y duchan, las salas de primeros auxilios y/o las de revisión médica. Estos espacios pueden encontrarse en el mismo lugar de las piletas así como también en diferentes pisos en el caso de que el natatorio sea muy grande.

⁷ La temperatura del agua con bebés debe ser muy cercana a la corporal 35 o 36° y el tiempo de permanencia máximo 30 minutos. Para personas con algún tipo de discapacidad la temperatura debe ser de 32-34 ° depende nuevamente de lo que se desee hacer.

Los espejos de agua naturales como río, mar, lago, laguna, permiten realizar diferentes prácticas acuáticas, entre otras, la natación de aguas abiertas, surfing, incluso la pesca.

Se entiende por “(...) práctica acuática a todo hacer de los sujetos, racional y empírico, objeto de la cultura, que se construye de manera diferente y está condicionada por tiempos y espacios que indudablemente varían según el lugar en la que se la realice: piletas, mar, natatorio, río, entre otros. Tienen lógicas, usos, fines y características diferenciadas, que las hacen particulares y únicas, con significación social y cultural” (Domínguez, 2017: 24-25). En este sentido, surgen prácticas acuáticas⁸ tales como: gimnasia acuática, nado sincronizado, salvamento acuático, “pole dance” o danza del caño acuático, buceo, saltos ornamentales, watsu”, natación, entre otras muchas.

Como para caracterizar algunas, según diversos autores, expresan que la gimnasia acuática también se la denomina aquagym, fitness acuático, hidro aerobics, power pool, deep Water exercise y water running. Se podría decir que estas prácticas acuáticas estarían insertas en lo que se denomina “fitness acuático”, son prácticas muy variadas, no exclusivas y con las que notan beneficios múltiples en su vida cotidiana, en este mar revuelto que concibe el medio acuático de forma ecléctica y abierta”⁹

Aunque son conceptos utilizados indistintamente, poseen lógicas bien diferenciadas. La gimnasia acuática es una práctica, que si bien se la realiza generalmente en natatorios, se la podría realizar en medios acuáticos naturales. Los movimientos se realizan en posición vertical y en inmersión parcial con el agua hasta la altura del pecho. Se trabaja, teniendo en cuenta los principios del medio acuático y los sistemas de entrenamiento. Alguno de los objetivos que persigue es mejorar las condiciones cardio-respiratorias, trabajar fuerza,

⁸ Prácticas relevadas por el Grupo de Estudio Prácticas acuáticas y/o natación. Coordinadora María Eugenia Domínguez. [Área de Estudios e Investigaciones en Educación Física \(AEIEF\). UNLP](#)

⁹ Pasado, presente y futuro de las actividades acuáticas. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/264872079_PASADO_PRESENTE_Y_FUTURO_DE_LAS_ACTIVIDADES_ACUATICAS

resistencia muscular, flexibilidad, coordinación, ritmo, a su vez que facilita la relajación, pérdida de tejido adiposo y mejora la postura.

El nado sincronizado o ballet acuático es una práctica acuática que combina aspectos de la natación, la gimnasia y la danza. Por lo general la realizan sujetos nadadores según movimientos definidos al compás de un ritmo musical. Las rutinas pueden ser individuales, en parejas o en equipos y la Federación Internacional de Natación, FINA, es quien regula este tipo de práctica.

El salvamento también conocido como socorrismo, que refiere a la ayuda que se brinda a alguien en situación de emergencia. Si bien el salvamento puede ser proporcionado de manera espontánea, por uno o más sujetos en la actualidad esta práctica acuática es realizada por guardavidas. También se destaca de esta práctica que en los últimos años se ha constituido en un “deporte”. Tanto es así que en algunas federaciones especializadas en natación se organizan torneos y competencias en piletas cerradas y/o al aire libre o en aguas abiertas como ríos, mares, en las que se deben responder a 6 pruebas de carácter individual y 4 por equipos

El watsu, es una práctica que se realiza en el medio acuático, técnica derivada del Shiatzu que se combina con estiramientos y balanceos, favoreciendo la relajación, la respiración y disminuyendo el estrés.

Existen otras prácticas en donde se interpone un elemento entre el practicante y el medio acuático. Entre ellas se nombrarán al canotaje, piragüismo, flyboard, vela, esquí acuático -con sus otras modalidades como el wake board-, padle surf o stand up padle, motonáutica¹⁰, skurfing, skimboard, rafting, bodyboarding, surf, yate a vela, remo, kitesurf.

A su vez, las prácticas acuáticas se pueden clasificar, ya sea se realicen en un medio acuático artificial o natural, en las que se realizan *en el agua*, como la natación, el waterpolo, la natación sincronizada, natación de aguas abiertas, los saltos ornamentales. Las que se hacen *sobre el agua*; pueden ser clasificados

¹⁰ Esta práctica incluye todas aquellas embarcaciones que son manejadas por una persona pero que se trasladan por la fuerza de un motor. Se incluye aquí lanchas, moto sky o moto de agua, yate, catamarán, gomones con motor, entre otros.

también como deportes acuáticos; tal es el caso de: el remo, el piragüismo, el esquí acuático, la vela, el surf, etc. Y *bajo el agua*, como el buceo, el quinto estilo, etc. En el medio acuático, la locomoción del sujeto, depende de un aprendizaje. Debe adaptar, por un lado, sus distintos sistemas a una mecánica respiratoria activa, voluntaria, diferente a la terrestre, la cual incluye un momento de inspiración, rápido para perturbar lo menos posible la postura horizontal y el equilibrio del nado, y un momento de espiración, el cual debe ser más largo y profundo. Por otro, a una posición del cuerpo en equilibrio horizontal, es decir, a una posición hidrodinámica y relajada que ayude a generar la menor resistencia posible y que permita el avance hacia un punto distante. Con otras palabras, en el agua, estos tres elementos, la respiración, la posición del cuerpo y la adaptación de los sistemas, cambian de tal manera que requieren de un ajuste particular en relación a la posición bípeda y vertical con respecto al centro de gravedad que posee el hombre en la tierra.

Toda práctica acuática compromete la presencia de capacidades y de habilidades, ya sea, por adquisición o por desarrollo. Algunas de estas prácticas se presentan como no regladas, construidas inconscientemente, no intencionadas y dependen de la disponibilidad del sujeto como respuesta a las exigencias del medio en el que vive. Otras, se configuran a partir de la intervención intencionada de un enseñante que promueve la construcción de un conocimiento transformándose en destrezas que derivan en diferentes tipos de configuraciones.¹¹, entre otras, por ejemplo Waterpolo, Nado Sincronizado y Natación, entendiéndose por natación a, “el arte de acariciar el agua con el cuerpo. Es la capacidad de sentir los cambios sutiles en la presión del agua sobre el cuerpo, manos y pies mientras los mismos se deslizan por el agua” (Domínguez, 2013: 2).

¹¹ Siguiendo a Elias, se entiende por configuración a la “figura global siempre cambiante que forman los jugadores; incluye no solamente al intelecto, sino a toda la persona, a las acciones y a las relaciones reciprocas”, al “conjunto de tensiones”, que se puede aprehender a partir de las interdependencias y entramados entre los individuos.

De aquí, que en la enseñanza de la natación, el espacio acuático- sea una variable o recurso de gran valor pedagógico. Se entiende por variables a todos aquellos componentes o elementos que al momento de enseñar pueden modificar o no la clase, pueden estar o no presentes y de los que no se puede prescindir. De esta manera podríamos sostener que existen dos tipos de variables. Las primeras, son las que se conocen a priori como las características del grupo -experiencias previas, nivel acuático, cantidad de alumnos, edad, entre otras-, tiempo asignado, objetivos, relación con los contenidos que se enseñan, espacio, material didáctico y aquellas que van surgiendo en la clase, donde el enseñante toma decisiones en la elección de estrategias didácticas, recursos metodológicos, según la necesidad de sus alumnos, para promover espacios variables de aprendizaje. En este grupo estarían contemplados los saberes que los enseñantes ponen en juego al momento de enseñar natación, saberes que proceden de su posicionamiento epistemológico, los conocimientos que fue construyendo en su proceso formativo, la concepción que sustenta respecto a la disciplina, las circunstancias sociales que la contextualizan y del entorno institucional.

Este recurso, tiene por finalidad, como otras variables, a ayudar al profesor a mostrar diferentes caminos, brindar señales para enriquecer el bagaje de experiencias de los aprendices en camino hacia la construcción de “su natación”.

El espacio acuático es uno de los recursos para poder variar la intervención didáctica en natación. “Es decir, significa variar la intervención del enseñante a través de los recursos disponibles, adecuándola a las posibilidades y variabilidad de respuestas por parte del sujeto aprendiz, que se dan en este grupo, en este contexto, aquí y ahora y con este contenido” (Domínguez, 2017: 59). A su vez, según Rodríguez, Piancazzo y Domínguez (2017), intervenir en forma oportuna implica dar consignas de trabajo precisas, que sean comprendidas por los alumnos y les permita elaborar respuestas. Es presentar situaciones problemáticas a modo de obstáculos y guiar, siempre y cuando sea necesaria la forma de resolverlos, sin brindar respuestas acabadas. Es variar las consignas a través de los diferentes recursos, como es por ejemplo, entre otros el espacio

acuático, materiales, contenidos. Es hablar para que todos escuchen, es captar la atención del grupo y poner el foco en lo que quiere decirse para que sea comprendido, provocando la participación comprometida de la tarea por parte de los aprendices. Es presentar y explicar el tema en forma clara, al comenzar la clase, para que los alumnos comiencen a formarse una idea del trabajo a realizar. En definitiva es, entre otras, interrogar, sugerir, proponer, variar, ayudar, mostrar, explicar, corregir, reflexionar.

Es decir, existen muchas posibilidades de variar ese espacio, ya sea cambiando o no los andariveles de lugar o realizando una distribución del espacio diferente, sin importar las dimensiones de la pileta, ni la profundidad, por ejemplo, trabajando la pileta en todo su espacio, sin andariveles, con todos los andariveles o alguno de ellos, por la mitad longitudinalmente, por la mitad transversalmente, por andariveles y transversalmente, ancho de la pileta, en calles, donde los aprendices van por afuera, vuelven por adentro y viceversa, en circuitos: mitad de pileta, y todas las posibilidades que permita el espacio. Agregamos además, que la pileta tiene diferentes profundidades y que el profesor debe saber administrar ese recurso para que el alumno pueda transitar por todo ese espacio acuático sin problemas.

Se puede concluir diciendo que es evidente el gran abanico de posibilidades que posee el sujeto a la hora de elegir opciones para la realización de variadas prácticas acuáticas, ya sea en un medio natural, al aire libre como en natatorios cerrados y cuyos objetivos también son muchos, como, por motivos netamente sociales, recreativas, competitivas, educativos, terapéuticos.

Moreno Murcia, expresa que "(...) lo cierto es que en muy pocos años se ha pasado de considerar la "natación" con una finalidad casi exclusivamente de carácter deportivo, a una consideración educativa y pedagógica importante como elemento base en el proceso de formación [de los sujetos]". (Mariano Murcia, 2014:1). La propuesta es enseñar a nadar contemplando la variabilidad de las variables, en este caso la variable es el espacio acuático, donde la intervención del enseñante se da a través de los recursos disponibles, que, contextualizados

según el grupo de alumnos y combinados o elegidos con creatividad y adecuándolos a las posibilidades y de respuestas por parte del sujeto aprendiz, harán que la enseñanza de la natación sea significativa y enriquecedora para ellos

Bibliografía:

Cachorro, G. (2009). Programa de la materia. *Prácticas corporales y subjetividad*. Recuperado de <http://perio.unlp.edu.ar/sites/default/files/practicas-corporales-y-subjetividad.pdf>

Casterad, J. (2003). Nuevas posibilidades curriculares para la natación educativa. En Ruiz Juan, F.; González del Hoyo, E.P. (Eds.). *Educación Física y deporte en edad escolar. Actas del V Congreso Internacional de FEADEF*. Valladolid. Diputación de Valladolid. Ayuntamiento de Valladolid.

Decreto 3.181, 2007. Normas de funcionamiento de piletas y natatorios. Departamento de salud. Recuperado de <http://www.gob.gba.gov.ar/legislacion/legislacion/07-3181.html>

Del Piccolo, C., (2013), Navegar por las prácticas corporales acuáticas. En: Cachorro, G. *Ciudad y prácticas corporales*. La Plata. Universidad Nacional de La Plata

Domínguez, M E (2017). *La enseñanza de la natación:” los profesores”. La diversidad en la construcción de saberes*. (Tesis de maestría inédita). Facultad de Humanidades y Ciencias de la educación, Universidad Nacional de La Plata, Ensenada.

Domínguez, M E. (2013) *El arte del sentir el agua. Los apoyos como contenido en la enseñanza de la natación*. Trabajo presentado en en 10° Congreso Argentino y 5° Latinoamericano de Educación Física y Ciencias (UNLP-FaHCE), La Plata. Recuperado de: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.3120/ev.3120.pdf

Joven, A. (2000). El agua un espacio para la recreación. *Agua y Gestión*, (52).

Moreno Murcia, J.A (2014). *Pasado, presente y futuro de las actividades acuáticas*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/264872079_PASADO_PRESENTE_Y_FUTURO_DE_LAS_ACTIVIDADES_ACUATICAS

Peral, F.L., Conde, E. (1998). El espacio acuático: una dimensión educativa. *Revista Comunicaciones Técnicas*, (2).

Real Academia Española (2001). Diccionario de la lengua española (22.a ed.). Recuperado de <http://www.rae.es//rae.html>

Rodríguez, A, Piancazzo, M y Domínguez, ME. (2017). La Enseñanza de la educación Física. Un desafío posible. En: *La Educación Física en la Educación Secundaria: reflexión sobre las prácticas de la enseñanza* (inédito)